



БРЕТТ СТИНБАРДЖЕР

ПСИХОЛОГИЯ трейдинга

метод холодного мышления
для принятия решений

УДК 336.76
ББК 65.262.2
С80

Trading Psychology 2.0: From Best Practices to Best Processes
Brett N. Steenbarger
Copyright © 2015 by Brett Steenbarger.
All Rights Reserved.
This translation published under license with the original publisher John
Wiley & Sons, Inc.
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency.

Стинбарджер, Бретт.

С80 Психология трейдинга. Метод холодного мышления для принятия решений / Бретт Стинбарджер ; [перевод с английского А. Бакшт]. — Москва : Эксмо, 2025. — 432 с. — (Библиотека частного инвестора. От экспертов — экспертам).

ISBN 978-5-04-196044-5

90% трейдеров теряют деньги из-за собственного эго. Излишняя уверенность в себе, импульсивность, упрямство – вот главные причины провалов на бирже. Как же изменить свое мышление, чтобы наконец начать зарабатывать?

Бретт Стинбарджер – первый профессиональный психиатр и частный трейдер, который применил методики поведенческой терапии в трейдинге. Его услугами пользовались Чикагская товарная биржа и ряд крупных корпораций, чтобы научить своих сотрудников приносить прибыль. Автор на реальных примерах разбирает ошибки мышления, которые мешают вам зарабатывать. А также дает конкретные психологические инструменты – с ними вы начнете думать и действовать как успешный трейдер.

Из книги «Психология трейдинга» вы узнаете:

- что такое процесс инкубации и как подключить бессознательный разум к своей работе;
- почему постоянное изменение стратегии – не отсутствие дисциплины, а необходимость;
- как знания сольфеджио (и другие ваши сильные стороны) помогут вам в трейдинге;
- и для чего трейдеру нужны медитации и йога.

Начните думать по-другому – и рынок будет работать на вас.

УДК 336.76
ББК 65.262.2

ISBN 978-5-04-196044-5

© Бакшт А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

■ ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
ГЛАВА 1. ЛУЧШИЙ ПРОЦЕСС № 1.	
АДАПТИРУЕМСЯ К ПЕРЕМЕНАМ	15
Каждый день — новый рынок	17
Самое большое препятствие для адаптации	19
Сила гибкого поведения/подхода	22
Гибкость и трейдинг	30
Перестройка Максвелла	33
Опасность самоуверенности	43
Включить механизм базовой мотивации	47
Почему дисциплина не работает	50
Почему важно ставить перед собой цели	52
Адаптация должна стать привычкой	55
Границы дисциплинированности трейдера	59
Эмоциональный интеллект трейдеров	62
Готовность к переменам	65
Задействуем чувство срочной необходимости	69
Видеть-чувствовать-менять: почему так важен оптимизм	72
Опасность изоляции	75
Изменение внутреннего диалога	77
Опасность перфекционизма	80
Рецидив	81
Подводя итог: перейти от размышлений к действиям	84
Предпринимать и подкреплять действия: поиск возможностей	87
Предпринимать и подкреплять действия: выявление угроз	91
Где искать новые направления	94
ГЛАВА 2. ЛУЧШИЙ ПРОЦЕСС № 2.	
РАЗВИВАЕМ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	97
Трейдер, переживающий спад	99
Почему сильные стороны — основа успеха в трейдинге	103
Поиск лучших качеств в мельчайших деталях	107
Каковы ваши сильные стороны?	109
Успех как результат взаимодействия сильных сторон	113

Каких сильных сторон у вас нет?	116
Могут ли сильные стороны обернуться слабостью?	118
Развитие сильных сторон	124
Принцип совершенства	127
Формирование правильных привычек	129
Обзор сильных сторон характера	133
Объединение сильных сторон более высокого порядка	136
Анализ роли мультипликативных эффектов в процессе развития	140
Субъективное благополучие: ключевые эмоции в психологии трейдинга	144
Благополучие и личностные качества	149
Чему учат исследования о благополучии	151
Как культивировать благополучие?	155
Боремся с потерей энергии	162
Добросовестность: недооцененный компонент успеха	167
Биологическая обратная связь как стратегия повышения благополучия	169
Медитация для хорошего настроения	173
Самогипноз для подпитки позитива	176
Тренировка для тела и духа	179
Особый способ достижения благополучия: любовь	182
Особые варианты достижения благополучия: аффинити-группы	190
Особые варианты достижения благополучия: благодарность	191
Объединяем трейдинг, сильные стороны и успех	195

ГЛАВА 3. ЛУЧШИЙ ПРОЦЕСС № 3.

РАЗВИВАЕМ КРЕАТИВНОСТЬ	201
Трейдер в роли предпринимателя	203
Предприниматель на финансовом рынке	206
Успех для трейдера-предпринимателя	211
Трейдинг и кризис менеджмента	215
Трейдинг и кризис креативности	219
Креативность питает ваши сильные стороны	223
Что такое творческий процесс?	227
Выявление проблем в процессе поиска ответов	236
Можно ли стать более креативным?	239
Неудачи в трейдинге и нисходящая спираль креативности	242
Суть креативности: переосмысление проблем	245
Навыки творчества: переключение модальностей	249
Навыки творчества: повышение продуктивности мышления	253
Творческие способности: поиск свежих комбинаций	256
Творческие способности: аналоговое мышление	260
Творчество и образ жизни	266
Творчество в коллективе	267

Работает ли мозговой штурм?	271
Как независимому трейдеру использовать коллективное творчество?	277
Самое большое препятствие для креативности	279
Подводя итог	280
ГЛАВА 4. ЛУЧШИЙ ПРОЦЕСС № 4.	
РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЛУЧШИХ ПРАКТИК	283
Что такое лучшие практики?	285
Объединяем передовые практики с лучшими процессами	291
Как стать трейдером, ориентированным на процесс?	295
Сколько трейдинговых фирм действительно ориентированы на процесс?	299
Как индивидуальные трейдеры могут управлять процессом	307
Анализ процессов в трейдинговом бизнесе:	
20 наборов вопросов	310
Несколько наблюдений по улучшению процессов	315
ГЛАВА 5. 57 ЛУЧШИХ ПРАКТИК ДЛЯ УСПЕШНОЙ ТОРГОВЛИ	
Лучшая практика № 1: Следите за корзинами акций, чтобы прогнозировать рыночные тенденции и инвестиционные направления	319
Лучшая практика № 2: Отслеживайте волатильность и корреляцию между секторами рынка	321
Лучшая практика № 3: Отслеживайте ценовые движения, волатильность и корреляцию между классами активов	323
Лучшая практика № 4: Отслеживайте давление на покупателей и продавцов в реальном времени с помощью индикатора TICK	325
Лучшая практика № 5: Используйте Dow TICK (\$TICKI), чтобы отслеживать пакетную торговлю	327
Лучшая практика № 6: Отслеживайте рыночные циклы с помощью широты охвата рынка акций и межрыночных корреляций	329
Лучшая практика № 7: Определяйте размер позиций, чтобы рационально контролировать риски	331
Лучшая практика № 8: Управляйте возможностями и рисками	333
Лучшая практика № 9: Анализируйте свои прибыльные и убыточные сделки	335
Лучшая практика № 10: Собирайте торговые показатели	337
Лучшая практика № 11: Собирайте индивидуальные метрики	339
Лучшая практика № 12: Продолжайте любить рынки	342
Лучшая практика № 13: Создавайте эмоциональную диверсификацию	343
Лучшая практика № 14: Развивайте ваши сильные стороны	344
Лучшая практика № 15: Повышайте творческий потенциал	346
Лучшая практика № 15: Повышайте творческий потенциал	347

Лучшая практика № 16: Отслеживайте и пресекайте негативный внутренний диалог	350
Лучшая практика № 17: Тренируйте спокойствие и сосредоточенность	352
Лучшая практика № 18: Удерживайте когнитивный фокус	354
Лучшая практика № 19: Интегрируйте коучинг и наставничество	355
Лучшая практика № 20: Присоединяйтесь к команде, создавайте коллективы	357
Лучшая практика № 21: Добавляйте вдохновение в распорядок дня	359
Лучшая практика № 22: Следуйте рыночному потоку и определяйте профиль торгового дня	360
Лучшая практика № 23: Развивайте творческий потенциал через параллельное чтение	364
Лучшая практика № 24: Разработайте правила управления рисками	365
Лучшая практика № 25: Поддерживайте свое состояние	367
Лучшая практика № 26: Медитация помогает лучше принимать решения	368
Лучшая практика № 27: Перепрограммируйте мышление с помощью визуализации	370
Лучшая практика № 28: Проводите регулярные обзоры своей торговли	372
Лучшая практика № 29: Анализируйте графики, вдохновляясь своим творчеством	373
Лучшая практика № 30: Учитесь принимать неопределенность	375
Лучшая практика № 31: В своей торговой практике руководствуйтесь правилами	377
Лучшая практика № 32: Управляйте торговым стрессом с помощью биологической обратной связи	378
Лучшая практика № 33: Создавайте обучающую сеть через социальные медиа	380
Лучшая практика № 34: Найдите рыночное преимущество и сосредоточьтесь на нем	382
Лучшая практика № 35: Совершенствуйте рабочий процесс	384
Лучшая практика № 36: Разработайте торговые ритуалы	385
Лучшая практика № 37: Адаптируйтесь к рынкам, продумывая разные сценарии	387
Лучшая практика № 38: Соблюдайте баланс между работой и торговой карьерой	389
Лучшая практика № 39: Формируйте правила самоконтроля в течение торгового дня	391
Лучшая практика № 40: Разрывайте негативные циклы поведения	394
Лучшая практика № 41: Структурированно анализируйте эффективность	395

Лучшая практика № 42: Проводите скрининг рыночных возможностей	396
Лучшая практика № 43: Уделяйте внимание организации своего торгового бизнеса	398
Лучшая практика № 44: Не забывайте двигаться, чтобы лучше контролировать мысли и эмоции	400
Лучшая практика № 45: Проверяйте, соблюдаете ли вы свои торговые правила	401
Лучшая практика № 46: Организуйте собственную рабочую рутину	404
Лучшая практика № 47: Разработайте торговую концепцию	405
Лучшая практика № 48: Используйте метод исключения, когда вносите изменения в ваш процесс	408
Лучшая практика № 49: Максимизируйте обработку вашей информации	409
Лучшая практика № 50: Планируйте ваш трейдинговый бизнес	411
Лучшая практика № 51: Готовьте сознание к работе	413
Лучшая практика № 52: Ведите торговый журнал эффективности	414
Лучшая практика № 53: Записывайте торговлю на видео	415
Лучшая практика № 54: Организуйте свое торговое утро	418
Лучшая практика № 55: Планируйте на основе сценариев	420
Лучшая практика № 56: Разрабатывайте собственные торговые процессы	422
Лучшая практика № 57: Откладывайте деньги	425
Выводы	426
Заключение: от лучших практик к лучшим процессам	427

Если у вас нет времени сделать все правильно сразу, найдется ли оно на то, чтобы все переделать позже?

Джон Вуден

■ ВВЕДЕНИЕ

Нужно быть хорошим трейдером, чтобы добиться успеха, и исключительным, чтобы суметь его повторить.

Но что если вы и есть этот исключительный трейдер? Или вот-вот станете им, потому что держите в руках инструмент, который поможет этого добиться?

В своей книге я описываю множество способов занять лидирующую позицию на фондовом рынке. Вместе мы пройдем по пути самосовершенствования к финансовому успеху. Это путешествие научит использовать движущие силы, которые уже в ваших руках. Оно покажет, как встраивать лучшие практики трейдинга в лучшие процессы.

Вы спросите: «Ты уже написал три книги о трейдинге. Почему мы должны купить четвертую?»

Резонный вопрос. Но если вы читали мои предыдущие работы, поймете, что «Психология трейдинга 2.0» — их закономерное продолжение.

Первую из них, которая называлась «Психология трейдинга»¹, я посвятил эмоциональным и жизненным трудностям, которые отражаются на работе трейдеров. В ней я предложил систему последовательных решений на основе закономерностей, лежащих в основе успеха.

Во второй книге — «Самоучитель трейдера»² — я рассказываю об опыте как о непрерывной практике, которая опирается на ваши способности, таланты и задачи. Это моя система торговых стратегий, каждая из которых требует уникальных навыков и алгоритмов действий.

Наконец, в третьей — «Настольной книге трейдера»³ — я изучил психологические техники и подходы к преодолению трудностей,

¹ Стинбарджер, Б. Психология трейдинга: Инструменты и методы принятия решений. — М.: Альпина Паблишер, 2020, 2022 гг. — Прим. науч. ред.

² Стинбарджер, Б. Самоучитель трейдера: Психология, техника, тактика и стратегия. — М.: Альпина PRO, 2021 г. — Прим. науч. ред.

³ Стинбарджер, Б. The Daily trading coach: 101 Lessons for becoming your own trading psychologist. John Wiley & Sons Limited, 2009 г. — Прим. ред.

связанных с продуктивностью. Ее главная идея — самокоучинг. Если вы научитесь четко формулировать цели и прислушиваться к себе, рыночный «шум» не собьет вас с пути.

Почему мои книги — в том числе эту — важно читать последовательно? Вероятно, вы уже знаете ответ. **Торговля — это искусство расти над собой, держа руку на пульсе и адаптируясь к меняющимся правилам рынка.**

Мой опыт показывает, что невозможно остановиться на одном пособии по трейдингу. Я активно слежу за биржами и торгую на них больше 40 лет. Последние десять я работаю штатным бизнес-тренером в двух компаниях — Kingstree Trading в Чикаго и Tudor Investment Corp в Гринвиче, штат Коннектикут. В качестве консультанта я сотрудничаю со многими другими фирмами. Наконец, я веду блог TraderFeed. Все это позволяет мне анализировать работу нескольких тысяч трейдеров по всему миру.

Что я понял за все эти годы? Во-первых, для успеха на фондовом рынке мало быть просто опытным или знающим финансистом. Требуется множество других составляющих: контроль над эмоциями, способность генерировать идеи и вовремя меняться, оставаясь продуктивным и психологически устойчивым во все времена.

Хорошая новость в том, что современная психология многое знает о факторах, влияющих на эффективность. Только вот есть и плохая: применять все эти знания финансовым управляющим мешает ежедневная рутина с бесконечными лентами новостей.

Кроме того, большинство из нас может работать упорно, но не творчески. Единицы развивают свое мышление, повышая производительность. Мы упускаем из виду важные аспекты торговли — от планирования дня до анализа результатов. Уделяем недостаточно внимания лучшим практикам, которые следовало бы преобразовать в эффективные процессы. Мы не пытаемся вычлени из великого множества повторяющихся действий те, которые гарантированно ведут к успеху. Зная, что поможет его повторить, мы бы имели гораздо больше шансов стать теми самыми исключительными трейдерами.

Присмотревшись внимательнее к нашей работе, я отобрал примерно дюжину лучших специалистов, с которыми тесно сотрудничал в последние десять лет. Я задался вопросом, что помогает им быть лучшими в своем деле? На первый взгляд они сильно отличались друг от друга. Некоторые предпочитали дей-трейдинг¹ и работали с электронными фьючерсами. Другие были портфельными

¹ Дей-трейдинг или торговля «внутри дня» — метод краткосрочной торговли, когда открытые торговые позиции, как правило, закрываются в тот же день до завершения торгов. — Прим. науч. ред.

менеджерами на валютных биржах и рынках ценных бумаг с фиксированным доходом. Некоторые опирались на фундаментальный анализ, другие анализировали паттерны на графиках. Кто-то был общительным, кто-то замкнутым. Одни очень эмоционально и страстно относились к победам и поражениям, другие оставались спокойными и хладнокровными исполнителями.

Отметив это разнообразие, я все же обнаружил общие черты в том, как они принимали решения и действовали. Рассмотрим подробнее каждую из них.

Адаптивность

Лучшие трейдеры проявляют гибкость. Они чувствительны к конъюнктуре и меняют свою стратегию в зависимости от рыночных условий. Они адаптируются к изменениям, получают дополнительные знания, расширяют горизонты и улучшают свои аналитические способности. Они успешны не только благодаря своим торговым преимуществам, но и потому, что способны постоянно их совершенствовать.

Креативность

В каждой успешной компании, с которой я имел дело, присутствовали творчески мыслящие исполнители. Это люди с нестандартным подходом. Они генерируют оригинальные идеи, по-новому смотрят на привычные вещи и тем самым увеличивают прибыль, минимизируя риски. Я называю таких трейдеров «фабриками идей». Ведь они находят большие возможности там, где другие их не замечают.

Продуктивность

Лучшие идеи приходят к тем, кто постоянно их генерирует. Точно так же в спорте статистика подач и забитых голов лучше у того, кто чаще бьет по мячу, а не у того, кто чаще попадает. Мастера своего дела успевают больше, чем остальные. Они распределяют время и расставляют приоритеты таким образом, чтобы их работа была одновременно эффективной (выполнить как можно больше задач в единицу времени) и результативной (довести дело до конца). Сколько времени мы обычно тратим впустую: без толку пялясь в экраны или слушая людей, которые мало что понимают? В это время успешные трейдеры — рабочие лошадки. Они пачкают руки, копаясь в куче данных, и активно используют развитые информационные сети. Эти люди понимают: более качественные входные данные приведут к лучшим результатам.

Селф-менеджмент

Есть не так много профессий, в которых риск и неопределенность сочетаются так же тесно, как в трейдинге. Люди, работающие в этой сфере, должны оставаться собранными, оптимистичными и энергичными в периоды спада. Они должны выполнять семейные обязанности, даже когда все их внимание сосредоточено на быстро меняющихся рынках. Успешным трейдерам приходится работать над самими собой так же усердно, как они делают это на биржах. Они планируют свое время так, чтобы быть максимально эффективными не только в работе, но и в обычной жизни.

Проведя собственное исследование, я разработал систему трейдинговых процессов и назвал ее ABCD-схемой. Вот из чего она состоит:

- А — Как быстро адаптироваться к изменяющимся рыночным условиям.
- В — Как определить и задействовать в трейдинге свои сильные стороны.
- С — Как развить в себе креативность и генерировать свежие идеи.
- Д — Как создавать лучшие практики, чтобы поддержать производительность и результативность.

В этой книге мы пройдем от начала до конца по моей методике. Благодаря этому вы сможете эффективно использовать лучшее, что у вас есть. **Раскрыть потенциал и использовать свои сильные стороны — лучший вызов, который вы можете себе бросить.** Итак, путешествие начинается!



ГЛАВА 1

ЛУЧШИЙ ПРОЦЕСС № 1. АДАПТИРУЕМСЯ К ПЕРЕМЕНАМ

